Ramona Ancuța Nuț

GIMNASTICA DE BAZĂ

Presa Universitară Clujeană

RAMONA ANCUȚA NUȚ

GIMNASTICA DE BAZĂ

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2017

Referenţi ştiinţifici:

Prof. univ. dr. Ioan Pașcan

Conf. univ. dr. Nicolae Horațiu Pop

ISBN 978-606-37-0287-7

Tehnoredactare computerizată: Cristian-Marius Nuna

Universitatea Babeş-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruţa Săcelean
Str. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel./fax: (+40)-264-597.401
E-mail: editura@editura.ubbcluj.ro
http://www.editura.ubbcluj.ro/

CUPRINS

INTRODUCERE

Conform cerințelor moderne ale societății, mijloacele de pregătire, educare și dezvoltare multilaterală ale gimnasticii de bază sunt chemate să acopere, mereu de pe alte poziții, o arie din ce în ce mai extinsă și mai diversă de sarcini și obiective.

Gimnastica este una dintre disciplinele fundamentale ale educației fizice. Practicarea ei solicită un bun nivel de dezvoltare a calităților motrice specifice, pe care le și dezvoltă la indici superiori, formând în același timp un bogat bagaj de deprinderi motrice. Este cea mai bine reprezentată disciplină dintre toate ramurile de sport existente în programa școlară, fiind prezentă masiv în toate programele, începând de la preșcolari la învățământul superior, se regăsește în activitățile sportive de masă, în medicină, etc.

Gimnastica de bază constituie nucleul în jurul căruia s-a format și dezvoltat disciplina sportivă „gimnastica”, evoluând din ce în ce mai mult ajungând spre culmi nebănuite. Este baza inițială cu care trebuie să înceapă perfecționarea fizică a omului, ea fiind alfabetul educației fizice, care trebuie parcurs metodic, adaptându-l cerințelor reclamate de societate și de colectivul cu care lucrăm.

Datorită conținutului extrem de bogat, variat și adaptabil tuturor categoriilor de executanți, indiferent de vârstă, gen sau nivel de pregătire, gimnastica exercită o influență precisă și selectivă asupra articulațiilor și grupelor musculare prin alternarea și gradarea eficientă a mișcărilor.

Studiul gimnasticii în facultățile de educație fizică și sport asigură studenților, viitorii profesori și antrenori, bazele limbajului de specialitate, corectitudinea înțelegerii sale din punct de vedere semantic și, prin acestea, capacitatea înțelegerii scopului și rosturilor complexe ale profesiunii.

Lucrarea de față este structurată în așa fel încât să cuprindă toate componentele majore de ordin practic și metodic. Consider că acest material constituie un punct de plecare, un ajutor suplimentar, un suport pentru idei pus în practică de studenții care studiază domeniul activităților fizice. În același timp poate fi un material de îndrumare și orientare pentru profesorii de educație fizică și antrenorilor într-o ramură sportivă privind strategia abordării gimnasticii în cadrul orelor de educație fizică sau a antrenamentelor sportive.

Scopul acestei lucrări este să evidențieze importanța principalelor mijloace ale gimnasticii prevăzute în programele școlare, care au rol decisiv în dezvoltarea fizică armonioasă, în perfecționarea capacităților condiționale și coordinative, în formarea deprinderilor motrice de bază și specifice, ținta fiind atingerea obiectivelor educației și, implicit, ale gimnasticii.

ISBN: 978-606-37-0287-7